THEMA
PILGERN

«Es war, als würde ich zum Mond fliegen»

Lars Kottmann litt acht Jahre lang an Burnout und Schlafstörungen. Dann wanderte er vom Baselbiet nach Santiago de Compostela. 2500 Kilometer.

MICHAEL SCHÄPPI, TZ

«Wir Pilger sagen, der Weg ruft einen», sagt Lars Kottmann in seinem Wohnzimmer, in dem einige metergrosse, wuchtige Naturbilder von seiner Pilgerreise hängen. Der 44-Jährige hat den Pilgerweg vom Baselbiet nach Santiago de Compostela zurückgelegt. 2500 Kilometer. Das hat ihn geprägt. Wenn er davon erzählt, fühlt sich sein innerer Weg doppelt so lang an.

«Die ersten Kilometer waren surreal»

Bis 2015 arbeitet Kottmann als stellvertretender Leiter in einem Lebensmittelgeschäft mit Café. Sein Job hat ihn ausgelaugt, er leidet an Burnout. Sein Alltag ist bleiern und leer, nachts findet er keinen Schlaf. Über die Monate wächst die Sehnsucht auszusteigen. Er merkt, dass er etwas tun muss. Irgendwann liest er die ersten Pilgerberichte. Als das Lebensmittelgeschäft schliesst, erkennt er die Möglichkeit «es» nun endlich zu tun.

Im Frühling 2017 fasst sich der Baselbieter ein Herz und bricht von Wenslingen zum grössten Abenteuer seines Lebens auf, wie er sagt. «Die ersten Kilometer fühlten sich surreal an. Durch die so vertrauten Gassen zu gehen mit dem Ziel Santiago – das war, als würde ich zum Mond fliegen.»

Bis zum Ende der Welt

Jährlich wandern Zehntausende auf dem Jakobsweg durch Europa nach Santiago de Compostela. In der ansonsten säkularisierten Gesellschaft boomt das Pilgern, beflügelt von Erfolgsromanen wie Hape Kerkelings «Ich bin dann mal weg». 1970 verzeichneten die Domherren in Santiago 68 Pilger, letztes Jahr suchten 327 000 das Grab des heiligen Jakobus auf.

Wenn der Weg ruft

Im Sommer sind wieder Tausende auf den Pilgerwegen unterwegs. – Auf der Suche nach Abenteuer, Sinn, Kultur, Natur, Gott und sich selbst.

Und waren die Katholiken vor fünzig Jahren auf dem Camino unter sich, so begegnet man heute Protestanten, Atheisten, Buddhisten und Agnostikern gleichermassen. Alle sind auf der Suche nach Antworten, dem Sinn des Lebens, nach Gott, Abenteuern, der Natur oder sich selber. Da nützt es wenig, dass Reformatoren wie Luther, Calvin und Zwingli vor dem «Geläuff» gewarnt hatten, und predigten, dass Pilgerfahrten nicht näher zu Gott führen. «Lauf nicht dahin», mahnte Luther, «man weiss nicht, ob Sankt Jakob oder ein toter Hund da liegt.»

Zwischen Einsamkeit und Gemeinschaft

Auf dem Weg erlebte Lars Kottmann den Wechsel zwischen Einsamkeit und lebendiger Gemeinschaft. Keine störenden Anrufe, kein Ärger über Belangloses, keine Ablenkung durch die neuen Medien, die neu gewonnene Langsamkeit lässt ihn alles intensiver erleben. Die Tage werden zu gefühlten Wochen. «Ich lebte ganz im Moment», sagt er. «Mit der Zeit wurde das Leben einfacher, ein Pilger hat nur das, was er in seinem Rucksack mitträgt.» Oft weiss Lars Kottmann am Morgen nicht, wo er übernachten kann.

Die ersten Wochen sind für ihn besonders hart. Kottmann kämpft bei seinem Aufstieg von Délémont auf die Jurahöhen mit Blasen an den Füssen und dem schweren Gepäck. Er überwindet über tausend Höhenmeter. Nach der ersten Woche will der Körper nur noch ausruhen. Ab Biel macht ihm die extreme Hitze von über 30 Grad zu schaffen. Wochenlang wandert er in der brütenden Sonne. Er kämpft, quält sich und befiehlt seinem Körper, trotzdem weiterzugehen. Auf dem Weg lernt Lars Kottmann Bescheidenheit. «Wir leben in einer Komfortzone, alles ist sofort erhältlich», bilanziert er. Beim Pilgern sehe dies oft ganz anders aus. Kein Wasser, volle Pilgerherbergen und die Ungewissheit, einen Schlafplatz zu finden.

Die Konfrontation mit den eigenen Grenzen habe ihm gutgetan, sagt Kottmann. «Ich lernte zu verstehen, dass eine Grenzerfahrung unterschiedliche Wahrheiten in sich trägt. Manchmal sagt dir eine Grenze, beiss dich durch, manchmal erzieht sie dich zur Ehrlichkeit, will dir aufzeigen: Das Limit ist erreicht. Beides hat zu meinem Genesungsprozess beigetragen.» Kottmann trifft unterwegs viele, die unter Burnout leiden. Doch der Weg verbindet und das Pilgern lehrt ihn, mutig auf andere zuzugehen. «Nach zwei Wochen gemeinsamer Wegstrecke mit einem Pilgerkollegen hatte ich das Gefühl, ihn seit Monaten zu kennen.»

> *«Der Weg verbindet und lehrt einen, mutig auf andere zuzugehen. Manchmal hat man das Gefühl, andere seit Monaten zu kennen.»*
> LARS KOTTMANN

Spiritualität und Gotteserlebnisse

Die Spiritualität sei auf dem Weg ständig ein Thema, sagt Lars Kottmann. Er kenne keinen Pellegrino, der nicht ein Versorgungswunder erlebt habe. Ein älterer Mann erzählte ihm, dass er einen selbst gezimmerten Wagen hinter sich herzog. Als die Achse brach, stand er genau vor dem Haus eines Mechanikers, der ihm spontan half.

Kottmann erinnert sich an mehrere Erlebnisse, in denen er sich Gott nahe fühlte. Kurz nach Genf steht er kurz davor, aufzugeben. Die Hitze ist unerträglich, die Schlafprobleme nagen an den letzten Reserven. Zweifel macht sich breit, ob sich die Strapazen lohnen. Als er sich auf eine Bank setzt, landet ein Schmetterling auf seiner Hand und bleibt sitzen, minutenlang. Selbst als Lars aufbricht und den Rucksack überstreift, bleibt der Schmetterling seelenruhig sitzen und begleitet ihn ein Stück weit.

Hat ihn der Camino verändert? «Definitiv», sagt Lars Kottmann. In sein Leben sei wieder Ruhe eingekehrt. Er sei versöhnt mit sich, habe das Vertrauen ins Leben und sich wiedergefunden. Die Gewissheit, die 2500 Kilometer geschafft zu haben, lässt ihn heute auch grosse Hürden meistern.

Viele Pilgerwege führen zum Ziel

Szenenwechsel: Interview im Restaurant «Bundesbahn» in Basel. Hier im Gundeli-Quartier hinter den Gleisen trifft sich einmal im Monat der Pilgerstamm zum Austausch. Man ist per Du. Acht Pilger sind an diesem Montagabend gekommen und plaudern eifrig übers Pilgern, nicht nur nach Santiago, auch zu Bruder Klaus, zu Franziskus oder auf andern bekannten Wegen.

Der Stammtisch ist sich einig, dass der Weg einen nicht nur körperlich verändert. Vera hat gelernt, zu vertrauen, etwa darauf, einen Platz für die Übernachtung zu finden. Gerade die Begegnung auf dem Weg verändere einen. Oder der Besuch der Kirchen und Jakobskapellen, fügen die anderen hinzu. Man erhalte Impulse, die zum Nachdenken anregen, erzählen sie. Einige meditieren unterwegs Lieder, Texte oder einen Gedanken. Unterwegs entstehen auch Freundschaften oder Liebschaften, Kompositionen und neue Liebensentwürfe wissen die erfahrenen Pilger am Stammtisch.

Viele, die auf dem Camino unterwegs sind, haben eine Krise oder Veränderung hinter sich. Die einen sind frisch pensioniert, geschieden oder haben einen Partner verloren. Andere stehen vor einem Stellenantritt oder einer wichtigen Entscheidung. In Fisterra, am ‚Ende der Welt', verbrennen einzelne Pilger ihre Kleidung unten am Meer als Zeichen für ihren Neuanfang.

Als Gregor damals nach drei Monaten wieder nach Hause kam, war nicht nur sein Bart länger. Seine Frau und er hatten sich in diese Zeit verändert. «Wir mussten uns wieder aneinander gewöhnen», sagt der Theologe. Heute gehe er viel bewusster durch den Alltag.

Als er in der Kathedrale von Santiago de Compostela ankam, entschloss sich, Gregor, auch den Weg zurück in die Schweiz zu Fuss zurückzulegen. Der aufgehenden Sonne entgegenzugehen bedeutete für ihn, sich dem Leben neu zuzuwenden, erzählt er. «Noch heute mache ich oft ein Foto der Morgensonne, sie ist für mich ein Zeichen des Lebens, das mir jeden Tag neu geschenkt wird, ein Stück Auferstehung.»

Lars Kottmann ist heute glücklich, seinen Beruf als Kaufmann wieder ausüben zu können. Das Pilgern kann er anderen nur empfehlen: «Kein Pilgertraum ist zu gross, um ihn nicht wenigstens zu beginnen. Hab den Mut, aufzubrechen, Neues zu wagen und neugierig zu sein, auf das, was dich erwartet.»

Und was rät der Baselbieter konkret? Die Schuhe einzulaufen und wetterfeste Outdoorkleidung einzupacken. Das andere werde sich ergeben. «Der Weg lehrt einen, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.»

Freudensprung vor der Kathedrale von Santiago de Compostela: Nach 2500 Kilometern hat Lars Kottmann sein Ziel erreicht. | KOTTMANN

NORBERT BISCHOFBERGER, REDAKTOR SCHWEIZER FERNSEHEN

«Das Glück liegt vor der Haustür»

Redaktor Norbert Bischofberger besucht die Beatushöhlen. | SRF

Norbert Bischofberger wandelt für das Schweizer Fernsehen auf spirituellen Wegen. Im Moment ist er für die Dreharbeiten im Jura auf dem Via Francigena unterwegs. Wer pilgert, brauche nicht in die Ferne schweifen, meint der Redaktor.

INTERVIEW: TILMANN ZUBER

Norbert Bischofberger, Sie und Nik Hartmann wandern für das SRF durch die Schweiz. Hartmann über die Pässe und Sie auf spirituellen Wegen. Warum schauen Ihnen dabei Zehntausende zu?

— Stimmt, die Produktion dieser beiden Sendungen ist sehr ähnlich. Ein Produzent von «SRF bi de Lüt» wechselte zu uns und wir übernahmen so die Machart. Doch das Profil dieser spirituellen Wandersendung ist einmalig. Ich habe so etwas nirgendwo sonst gesehen. Zu Ihrer Frage: Ich denke, Natur und Wandern liegen im Trend. Der Schweizer Alpenclub zählt inzwischen 150 000 Mitglieder und an jeder Ecke öffnen neue Outdoorläden.

Worauf führen Sie diesen Trend zurück?

— Wir hetzen ständig durch den Alltag und stehen unter Leistungsdruck. Wenn wir einmal die Zeit finden, möchten wir in die Natur hinaus, dort dürfen wir sein, ohne zu müssen. Wir können uns ans Feuer setzen, in die Glut schauen und dem Wind in den Bäumen lauschen. In der Sendung verbinden wir solche Momente mit spirituellen Orten. Da diese Wege in der Nähe liegen, sagen wir den Leuten, schaut, das Glück liegt vor der Haustür.

Wie viele Zuschauer haben Sie?

— Zwischen 30 000 bis 40 000 (mit den Wiederholungen). Die Sendungen haben zudem online eine hohe Auswertung. Die Resonanz ist bedeutend grösser als bei «Sternstunde Religion», die im Studio aufgenommen wird. Etliche Zuschauer schicken uns Bücher und Vorschläge, welche Orte wir noch besuchen sollten.

Die Strecken, auf denen Sie wandern, haben ihre eigene Geschichte.

— Absolut. Die Landschaft in der Schweiz hat einen besonderen Charakter. Alle zwanzig bis dreissig Kilometer verändert sie sich und neue Täler, Anhöhen und Ausblicke tun sich auf. Auch kulturell und geschichtlich ist die Schweiz enorm vielfältig. Die Reformation zum Beispiel hat das Land geprägt. Aus dieser Spaltung entstanden die verschiedensten Arten zu glauben. Diese Vielfalt hat sich in der Kultur und im Kirchenbau niedergeschlagen.

Die Wege haben eine spirituelle Kraft. Spürt man diese?

— Ja. Im letzten Jahr drehten wir im Val Lumnezia eine Folge über Kraftorte. Es gibt Orte, an denen man die Energie spüren und seine Batterie aufladen kann.

Haben Sie das erlebt?

— Ja, aber nicht so unmittelbar, dass ich dies sofort bemerkte. In der Zeit der Dreharbeiten im Val Lumnezia überlegte ich mir, mich beruflich umzuorientieren. Auf der Via Caminata traf ich Pirmina Caminada. Die erste Wildhüterin im Kanton Graubünden hat sich auf Kraftorte spezialisiert. Sie führte mich zum Teufelsstein, auch Erlenstein genannt, an dem man über eine Neuorientierung nachdenken kann.

Das war doch Zufall.

— Vielleicht. Damals bereitete mir auch der Ellbogen Probleme. Die Wildhüterin räucherte ihn und es ging mir später besser.

Pilger berichten, dass der Weg sie verändert. Kennen Sie das?

— Ja. Das Wandern entschlackt und führt einen auf das Wesentliche zurück. Es ist wie bei einem Glas Wasser, in dem Dreck schwimmt. Wenn ich es eine Zeit lang stehen lasse, setzt sich der Schmutz ab, und das Wasser wird wieder klar. Das Gleiche geschieht beim Wandern. Gewisse Sachen erledigen sich von selbst, sinken ab und man merkt, sie sind im Leben nicht so wichtig. Anderes hingegen steigt an die Oberfläche und man beginnt, darüber nachzudenken. Beim Gehen fliessen die Gedanken. Und man begegnet Menschen, die einen weiterbringen.

Hat Sie der Weg geprägt?

— Einige Begegnungen haben mir die Augen geöffnet. Ich lebe in einer privilegierten Position, habe einen tollen Beruf und eine liebe Familie. Das gilt nicht für alle Menschen. Viele stehen auf der Schattenseite des Lebens.

Macht der Weg gesund?

— Generell kann man diese Frage mit Ja beantworten. Das Gehen fördert beispielsweise die Kreativität. Eine Forschungsstudie der American Psychological Association aus dem Jahr 2014 hat gezeigt, dass beim Gehen in der Natur mehr kreative Ideen kommen als beim Sitzen. Die Kreativität nahm bei 81 Prozent der Teilnehmenden zu.

Und wie sieht es bei der Gesundheit aus?

— Auch da spricht die Forschung eine klare Sprache: Eine Studie aus Südkorea beispielsweise, die mit Frauen im Alter zwischen 60 und 80 Jahren durchgeführt wurde, zeigte, welchen Einfluss das Gehen im Wald auf die Gesundheit hat. Beim einstündigen, mässig schnellen Gehen durch den Wald sank der Blutdruck, die Lungenfunktion verbesserte sich und die Elastizität der arteriellen Blutgefässe nahm zu.

Was ist die Botschaft Ihrer Sendung?

— Ich will den Menschen zeigen, das Glück liegt vor der Haustür. Man muss nicht weit suchen. Jeder Weg kann spirituell sein. Gerade im Zeitalter der Klimaveränderung stellt sich doch die Frage, warum müssen wir in die Ferne fliegen, wenn wir so viele wunderschöne Landschaften und kulturelle Hotspots vor unserer Haustür haben?

Zum Beispiel?

— Die Beatushöhlen bei Thun. Dort trifft man auf ein eindrückliches Höhlensystem und den Heiligen Beatus, den ersten Missionar der Schweiz.

Sie plädieren für das Pilgern vor der Haustür. Verstehen Sie Menschen, die nach Santiago de Compostela laufen?

— Sicher. Der Pilgerboom hat mit unserer Zeit zu tun, in der alles schneller, hektischer und komplizierter wird. Ich selber habe nicht das Bedürfnis, aus meinem Leben auszubrechen, sondern ich möchte den Weg in kleinen Dosen in meinen Alltag einbauen.

> *«Beim Gehen in der Natur kommen die Ideen und die Kreativität nimmt zu – bis zu 81 Prozent. Das zeigen Studien aus den USA.»*
> NORBERT BISCHOFBERGER

Trifft man unterwegs auf Gott?

— Absolut. Manchmal geschieht dies unterwegs auf dem einsamen Feld oder an Pilger- oder Wallfahrtsorten, in Begegnungen mit anderen oder mit einem selber, im Herzen.

Pilgern bedeutet Beten mit den Füssen. Viele, die auf den Pilgerwegen unterwegs sind, fehlt der Bezug zur Kirche.

— Tendenziell nimmt die Bedeutung der Volkskirchen ab. In der nächsten Generation werden noch weniger Menschen Mitglied einer Kirche sein. Da stehen wir vor der Herausforderung, den Menschen, die auf der Suche nach Sinn und Gott sind, etwas anzubieten. Ich denke, die spirituellen Wege bieten eine gute Möglichkeit, mit ihnen über solche Fragen vertieft zu sprechen. Ich verstehe meine Arbeit nicht als Gegenentwurf zu einer hektischen Leistungsgesellschaft, sondern als Angebot im Bereich der Sinnfragen.

Der Theologe Norbert Bischofsberger ist Redaktor beim Schweizer Fernsehen. In der TV-Reihe «Spirituelle Wege der Schweiz» zeigt er den Zuschauerinnen und Zuschauern eindrückliche Landschaften, Kraftorte, Kapellen und Klöster und deren Menschen.